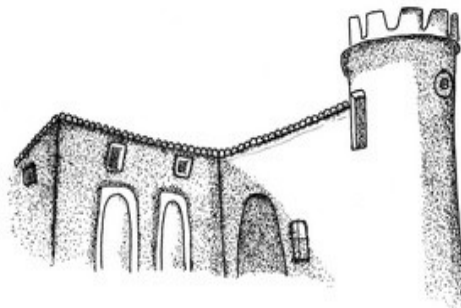




UN COIN
pour tous

Newsletter du confinement



Quoi de neuf ?

En ces temps de solitude et d'isolement nous progressons toujours vers notre but du moment : acheter le château de Pontfrac ! Et pour ce faire rien de tel que les outils numériques.

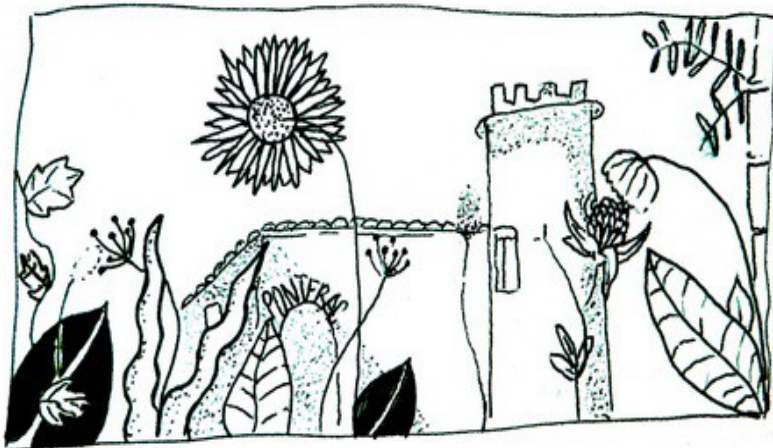
On réfléchit à la meilleure manière d'harmoniser notre achat avec la conjoncture actuelle et les temps à suivre.

On profite de ce temps pour avancer sur le pôle agricole. On a pris contact avec la SAFER et eu un rendez-vous constructif. Le pôle agricole est en ébullition et avance sur le développement du projet et la prise de contact avec les instances locales.

Nous avons pu travailler avec la notaire pour vérifier et peaufiner notre structure juridique ainsi que le compromis de vente. Ce qui nous permet de partir plus confiants.

Durant la période d'achat du lieu, nous bloquons le nombre d'associé.e.s afin de valider nos dossiers à envoyer. Cependant nous réfléchissons à la manière d'intégrer de nouvelles personnes lorsque nous serons habitant.e.s du lieu. Le but étant toujours de partager au plus possible ce projet.

Les ateliers du confinement



Être confiné, en fonction du lieu, ça peut être l'occasion de s'essayer à casser le train-train quotidien, de se chercher au travers de soi, de prendre le temps du temps. Si jamais l'espace temporel semble long, voici quelques idées pour s'aérer entre les murs.

Méditation :

Voici une méditation du coeur à faire seul ou en famille. Vous pouvez retrouver cet atelier ici: <https://youtu.be/lmtma1BtRyA>

Couture:

S'occuper en confinement en cousant des guirlandes de fanions:

J'ai utilisé une méthode simple, adaptée à mes compétences d'ultra novice, avec du tissu wax (très pratique car il est assez rigide et facile à manipuler).

- 1) découper des triangles de la taille voulue
- 2) trouver de la ficelle, du cordon, ou sinon en fabriquer en faisant un ourlet simple sur une bande de tissu comme sur la photo de près en jaune
- 3) positionner les triangles sur la ficelle avec des épingles, pour vérifier la longueur totale (ne pas oublier de laisser de la marge des deux côtés pour les accroches). .
- 4) Coudre! Avec un petit ourlet à l'endroit où le triangle vient se fixer sur la ficelle. Possibilité de recouper les petits bouts qui dépassent du triangle quand on replie.
- 5) et hop! Ça occupe bien, et même si dans les détails de fabrication on est un peu brouillon.ne le résultat global est festif et estival!

Youpi





Littérature:

Après le yoga du son et le yoga du rire le nouveau yoga en vogue qui peut se pratiquer seul ou à plusieurs en confinement : LE YOGA DU LIRE.

Pour se faire, voici une petite sélection littéraire.



Dessin :

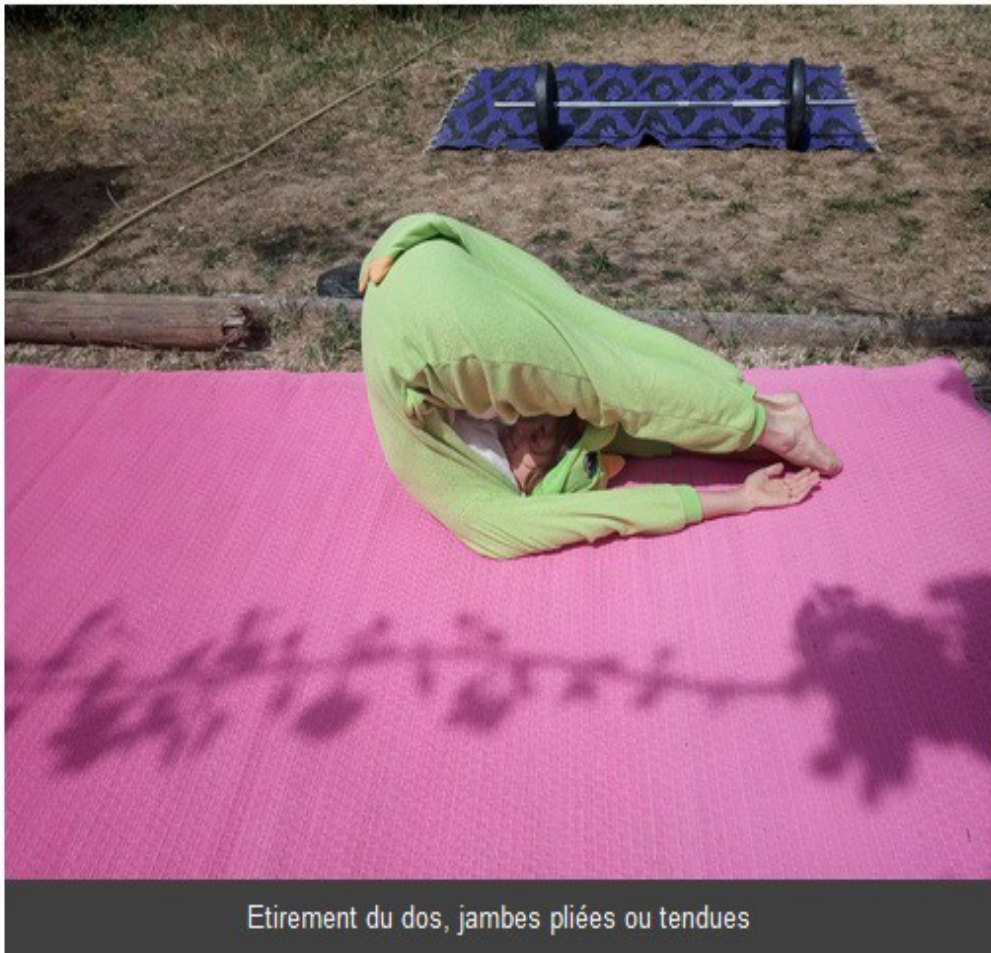
Une activité plastique en famille : c'est possible ! Le cadavre exquis en dessin est une activité simple qui fait ressortir l'imagination collective. Ainsi pliez les feuilles en fonction du nombre de joueur. Dessinez une première partie sur le premier pli puis faite passer votre feuille à votre voisin de droite et récupérez celle de votre voisin de gauche. Dessinez sur la deuxième partie pliée, sans regarder ce que la personne d'avant a pu dessiner. Seul deux ou trois traits doivent dépasser du dessin d'avant pour vous donner une contrainte. Continuez jusqu'à la fin de la feuille. Puis dépliez et découvrez !!





Sport-Etirements:

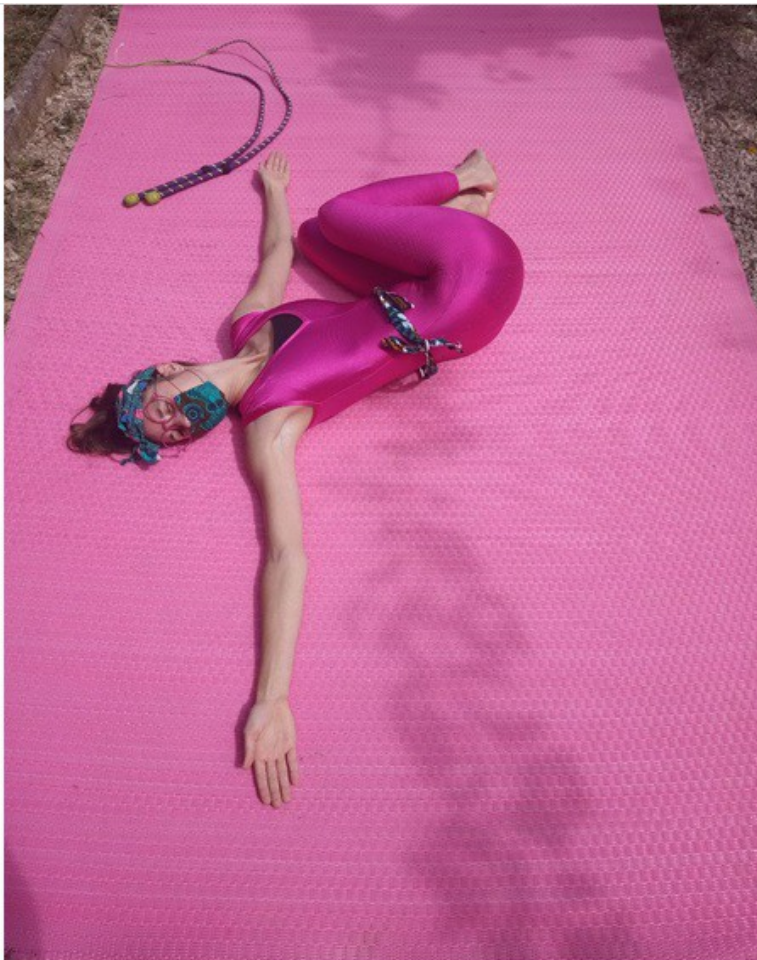
Il est bon de profiter du temps pour se faire du bien au corps. Rien de tel que des étirements !



Etirement du dos, jambes pliées ou tendues



petite boule + dos rond puis dos creux



Etirement latéral du dos : 2 épaules au sol, les genoux d'un côté, la tête qui regarde de l'autre.



Etirement des adducteurs.



Dos et adducteurs: laisser tout le dos au sol + tirer les genoux sur la poitrine.



Torsion du dos.



Sans oublier l'importance de la musculation au pastis pour faire honneur à la région.
Allez l'OM !

Petit rappel du projet

On ne va pas vous remettre ici le résumé de notre projet coopératif mêlant habitat participatif et pépinière d'activités (créatives, agricoles, écologiques, bien-être..) en zone rurale.

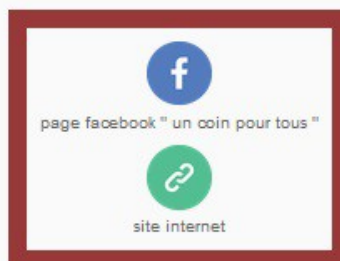
En revanche, on vous met le lien vers notre dossier plus complet !

DOSSIER DE PRESENTATION COMPLET DU PROJET



Continuez aussi à nous en dire plus sur vous:

remplir le questionnaire : " questions pour soi / réponses pour tous "



*Tu ne veux plus recevoir de mails?
change tes préférences ou désinscris toi de la liste.*